



Marokkanische Fleischbällchen in Tomatensoße auf Juwelenreis

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Fleischbällchen

500 g Rinderhack
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Harissa
½ TL Zimt
½ TL Kreuzkümmel
9g Salz
Pfeffer

Tomatensoße

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
½ Tasse Rosenwasser
1 EL Tomatenmark
2 Dosen gehackte Tomaten
½ TL Piment
2 EL Harissa

Juwelenreis

250 g Basmatireis
300ml Gemüsebrühe
½ Tasse Rosenwasser
300 ml Wasser
2 Karotten
¼ TL Safran
1 EL Butter
1 Zwiebel
50 g Mandelstifte
50 g Berberitzen
1 Handvoll Granatapfelkerne
½ Bund Blatt Petersilie
Salz, Pfeffer

**Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (Gesamtzeit)**

Für die Hackbällchen Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und mit dem Hackfleisch, Salz, Zimt, Kreuzkümmel und Harissa gründlich verkneten. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne rundum anbraten.

Für die Tomatensoße die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und in der Pfanne, in der zuvor die Fleischbällchen angebraten wurden, mit einem Esslöffel Öl anschwitzen. Piment, Harissa, Tomatenmark, gehackte Tomaten, sowie einen Schuss Rosenwasser hinzufügen. Kurz aufkochen lassen, dann die Fleischbällchen hinzugeben und in der Soße bis zum Anrichten mitschmoren.

Währenddessen den Juwelenreis zubereiten. Die Karotten in kleine, schräge Streifen schneiden, die Zwiebel fein würfeln und beides in einem Topf mit einem Esslöffel Butter anschwitzen. Rosenwasser, Gemüsebrühe und Wasser angießen, anschließend Berberitzen, Safran und den Reis hinzufügen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Den Juwelenreis auf einem Teller verteilen und mit gehackter Petersilie, Granatapfelkernen und Mandelstiften garnieren. Die Fleischbällchen mit etwas Tomatensoße neben dem Reis anrichten und heiß servieren.

Dieses Gericht ist glutenfrei.

Nährwerte pro Portion:

774 kcal – 36g Fett – 38g Eiweiß – 75g Kohlenhydrate